

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020**

PROPOSAL

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

ADITYA JULI PRIYATNA

NPM : 1511080006

Jurusan :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 M / 2019 H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020**

PROPOSAL

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

ADITYA JULI PRIYATNA

NPM : 1511080006

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I

: Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II

: Andi Thahir, M.A., Ed.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 M / 2019 H**

ABSTRAK

Percaya diri dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya kepercayaan diri dalam mengoptimalkan kemampuan serta keberanian peserta didik. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar tidak semua peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi. Namun terdapat juga peserta didik yang memiliki percaya diri rendah, hal ini terdapat di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Tujuan Umum : Untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* dalam menangani kepercayaan diri yang rendah. Tujuan Khusus : Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMA N 3 Bandar Lampung. Apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS di SMAN 3 Bandar Lampung?

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $> z$ kontrol ($2,032 > 2,023$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($107,4 > 96,4$). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Modeling*, Percaya Diri



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jalan, Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK MODELING DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA
DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3 BANDAR
LAMPUNG**

Nama : ADITYA JULI PRIYATNA

NPM : 1511080006

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd

NIP.196701151993032001

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D

NIP. 197604272007011015

Mengetahui

Ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, M.A., Ed.D

NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jalan, Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X IPS SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG”**, disusun oleh: **ADITYA JULI PRIYATNA NPM: 1511080006** Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Rabu, 26 Juni 2019**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Pembahas Utama : Drs. H. Yahya AD., M.Pd

Pembahas Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembahas Pendamping II : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 195608101987031001

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring doa'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tuaku tercinta Alm.bapak Endang Supriyatna, mama Rohayati dan bunda Siti Nuryani S.Pd tersayang yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukungku untuk keberhasilanku.
2. Teh Ani, Teh Dewi, David, Devina, Dava, Chintya, Al
3. Adik-adik BK VOICE UIN RIL Tercinta
4. Dedi Handoko S.T, Tedi Prambudi, Indah Lestari, Devi Marwati, Juliyanti, Makruroh, Berta, Anita, Kendi, Deni, Bilal
5. Keluarga BK A 2015, HMJ BK (Tiara, Vina, Safa, Mamang, Haryatika)
6. Adik-adik X IPS SMA N 3 Bandar Lampung
7. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama ADITYA JULI PRIYATNA dilahirkan pada tanggal 1 Juli 1997 di Donomulya Lampung Utara, penulis merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Endang S. dan Ibu Rohayati, dan Bunda Siti N. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD N 2 Ketapang, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP N 3 Bukitkemuning, dan penulis melanjutkan pendidikannya di SMA N 3 Kotabumi dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2018 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Padan Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 3 Bandar Lampung.

Aktif dalam kegiatan baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Ada beberapa organisasi maupun UKM yang saya ikuti, diantaranya : BK VOICE, yang mana ini adalah salah satu Tim Paduan Suara Tingkat Jurusan BKPI yang telah lama terbentuk dan telah banyak menorehkan prestasi. Saya banyak mendapatkan ilmu dan pengalaman baru selama bergabung bersama BK VOICE, salah satu pengalaman terbesar yaitu tampil di acara-acara besar , ikut mewakili jurusan dalam lomba paduan suara baik tingkat Universitas maupun Luar Universitas.

RIWAYAT HIDUP

Selain dari itu, saya juga aktif dalam kegiatan jurusan lainnya yaitu HMJ BK, IMABKIN, Speech Counselor, disinilah saya banyak menggali bakat serta potensiyang saya miliki. Tidak hanya itu saya pun sempat mewakili jurusan BKPI dalam ajang pencarian bakat baik tingkat Fakultas, Universitas maupun Luar Univeritas, yang allhamdulillahnya saya meraih Juara 2 Pria Solo dalam ajang Pionir FTK , lalu saya menjadi TOP 5 MC tingkat Bandar Lampung.

Dari segi Kepemimpinan saya mendapatkan wawasan dari HMJ BK, yang mana saya disitu diamanahi untuk menjadi Ketua dari Devisi Kaderisasi, disinlah saya banyak belajar tentang apa itu Pengkaderan, Kader, dan Kadersiasi. HMJ BK pun mengajari saya betapa pentingnya kebersamaan dan kekeluargaan, disinu kita belajar bersama , merangkul, dan memajukan HMJ BK terkhusus Jurusan tercinta BKPI.

KATA PENGANTAR

Alhamdullilahhirobbil'allamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik Kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Andi Thahir, S. Psi., M. A., Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Andi Thahir, S. Psi., M. A., Ed. D selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Drs. Mahlil M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.

9. Cindy Kalisa S.Pd selaku Guru Pembimbing Bimbingan Konseling SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
10. Sahabatku, Dedi Handoko, Tedi, Pejuan Toga, AADCL dan semua teman-teman seperjuangan angkatan 2015 Terimakasih atas dukungan kalian do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

Bandar Lampung, Mei 2019
Penulis,

Aditya Juli Priyatna
1511080006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT TUGAS SEMINAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Manfaat dan Ruang Lingkup Penelitian	12
1. Tujuan Penelitian	12
2. Manfaat Penelitian	12
3. Ruang Lingkup Penelitian.....	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik <i>Modeling</i>	14
1. Pengertian Teknik <i>Modeling</i>	14
2. Tujuan Teknik <i>Modeling</i>	16
3. Jenis-jenis Teknik <i>Modeling</i>	17
4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan <i>Model</i>	18
5. Prinsip-prinsip Teknik <i>Modeling</i>	18
6. Langkah-langkah dalam Teknik <i>Modeling</i>	19
7. <i>Modeling</i> (Keteladanan) menurut pandangan Islam	20
8. Tujuan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Life Modeling</i> <i>With Partisipan</i>	22
B. Konseling Kelompok	23

1. Pengertian Konseling Kelompok	23
2. Fungsi Konseling Kelompok	26
3. Tujuan Konseling Kelompok	27
4. Struktur Konseling Kelompok	29
5. Tahap Perkembangan Layanan Konseling Kelompok	32
C. Kepercayaan Diri	37
1. Pengertian Kepercayaan Diri	37
2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri	39
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	40
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri	41
5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	42
6. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	42
D. Penelitian Relevan	43
E. Kerangka Pikir	46
F. Hipotesis Penelitian	47

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian	48
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	50
1. Populasi	50
2. Sampel	51
C. Variabel Penelitian	52
D. Definisi Operasional	53
E. Metode Pengumpulan Data	55
1. Observasi	55
2. Wawancara	55
3. Angket	56
4. Dokumentasi	58
F. Instrumen Penelitian	58
G. Metode Analisis Data	58
H. Hipotesis Statistik	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Data Percaya Diri Rendah Kelas X IPS 1 SMAN 3 Bandar Lampung.....	8
2. Populasi Penelitian	51
3. Sampel Penelitian	52
4. Penskoran Item Jawaban Skala	57
5. Kategori Tingkatan Kepercayaan Diri	57



DAFTAR GAMBAR**Gambar**

1. Kerangka Berpikir46
2. Desain Penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pedoman Wawancara
2. Pedoman Observasi
3. Lembar Validasi Angket
4. Kisi-kisi Skala Psikologis Tentang Kepercayaan Diri
5. Angket Kepercayaan Diri
6. Kartu Kendali Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya dalam meningkatkan mutu pendidikan untuk menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional.¹ Pendidikan yang saat ini sedang gencar diselenggarakan oleh pemerintah yaitu menuntut para peserta didik untuk memiliki karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah dan jelas ini pun harapan dari semua orang baik dari keluarga dan peserta didik itu sendiri.²

Lembaga pendidikan baik secara formal maupun informal merupakan salah satu sarana terpenting demi keberlangsungannya pendidikan karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama bagi individu dalam belajar, tetapi selain itu ada pula lembaga Sekolah yang merupakan tempat untuk melanjutkan pendidikan yang telah dimulai oleh orang tua dalam lingkungan keluarga.³

¹ Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," no. 1 (2011): hlm. 127–38.

² Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual" 2, no. 2 (2016): hlm. 182–89.

³ Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara" 1, no. 1 (2016): hlm. 100–111.

Masa anak-anak dikatakan sebagai masa yang tepat untuk bersekolah dan belajar bukan hanya ilmu pengetahuan tetapi juga yang terpenting ialah pendidikan karakter. Terutama pada peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang notabeneanya termasuk kedalam kategori remaja yang sangat rentan terhadap berbagai masalah, dan pada masa ini pula menjadi sasaran utama pendidikan karakter yang baik. Hurlock pun menjelaskan bahwa pada masa remaja dikatakan sebagai masa transisi yang mana individu masih dalam kebingungan dan belum mempunyai pegangan, selain itu kepribadiannyapun masih dalam perkembangan, pada masa ini individu masih belum mampu menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya secara optimal, individu masih merasa masih labil dan sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan teman sebayanya, dan lingkungan sekitarnya.⁴

Usia remaja khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan usia dimana individu ingin menonjolkan identitas dirinya, mereka membentuk sebuah kelompok ataupun geng yang mana mereka menganggap bahwa setiap masing-masing anggota dalam kelompoknya memiliki nasib yang sama, dan memiliki pola pikir yang sama pula. Individu pada masa ini biasanya akan mudah bosan, dan merasa tidak betah untuk berlama-lama ada didalam rumah, penyebabnya karena mereka merasa terkekang dengan segala aturan yang ada pada keluarganya, salah satu contoh yaitu aturan untuk mengerjakan pekerjaan

⁴Muhammad Wildan Romdhoni and Nurul Faizah Kamarudin, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" 2, no. 1 (2018): hlm. 374–87.213

rumah dan belajar.⁵ Selain itu remaja juga disebut sebagai individu yang bersifat sentimentil, mudah goyah, selalu merasa bingung, dan apabila sedang dihadapkan dengan suatu masalah, mereka enggan untuk meminta solusi dari orang yang lebih tua, seperti ibu atau ayah, guru, ataupun kakak, sehingga akhirnya mereka suka mengambil suatu keputusan yang kurang tepat.⁶

Tidak semua remaja, khususnya yang menjadi pelajar di Sekolah Menengah Atas, bisa melawati masa perkembangan remajanya dengan baik yang sesuai dengan aturan dan tugas perkembangan yang di emban, dapat mencapai tujuan yang diharapkan, serta dapat memenuhi harapan banyak orang termasuk keluarga. Realita yang ada masih banyak remaja yang tidak berani bertanya, takut dalam menyampaikan argument, masih merasa malu saat bersosialisai, gugup ketika berbicara dihadapan orang ramai, dan terlihat cemas saat guru memberikanya pertanyaan, tidak bisa memenuhi dan melaksanakan tugas perkembangannya sebagai seorang remaja, dan bahkan akhirnya menjadi cemoohan orang lain atas pencapaian buruknya.

Remaja yang belum mampu mencapai tugas-tugas perkembangan dengan baik disebabkan karena ia belum memiliki keyakinan diri yang baik. Setiap individu harus mempunyai rasa percaya diri yang baik agar mampu memulai dan melakukan apapun dengan maksimal dan jika hal yang dilakukannya itu gagal, tidak lantas menyerah tetapi justru kembali

⁵Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa."hlm.1

⁶Ardhitya Dwi Yulianto, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018" 17, no. 1 (2018).hlm.21

menengok dalam dirinya, dan mengoptimalkan rasa percaya dirinya untuk kembali bangkit.

Percaya diri menjadi bagian yang terpenting dari suatu perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seorang dalam bersikap dan bertindak laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar.⁷ Dari teori yang dikembangkan oleh Lindenfield, indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari :

1. Komunikasi yang baik
2. Ketegasan dalam bersikap
3. Penampilan diri yang baik
4. Mampu mengendalikan perasaan
5. Mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik
6. Memahami dirinya dengan baik
7. Mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak, dan
8. Selalu berpola pikir positif.⁸

Rasa percaya diri pada peserta didik jenjang SMA, sangat penting dibangun dan dikembangkan agar dalam proses belajar ia mampu mencapai prestasi belajar yang optimal. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengeksplorasi bakat yang ada dalam dirinya, dan menjadikan bakatnya tersebut menjadi kekuatan besar bagi dirinya dalam mencapai dan meraih kesuksesan dalam hidupnya.⁹

⁷Panut Panuju & Umami Ida, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: PT .Tiara Wacana Yogya, 2005).hlm.6

⁸Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005).hlm. 6

⁹ Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling , Fip Universitas Pendidikan Gane” 2, no. 1 (2014), Ejournal.undiksha.ac.id/JSO/JJBK.hlm.183

Peserta didik yang telah memiliki rasa percaya diri yang baik akan mudah menjalankan aktifitas di sekolah dan menunjang prestasinya karena berani menyampaikan argument, tidak malu-malu bertanya jika belum paham, berani memulai suatu tindakan tanpa ragu-ragu, mempunyai inisiatif yang baik, tidak mudah putus asa, percaya diri dalam pergaulan dengan teman dan lingkungan sekitar, dan yang terpenting yaitu tidak mudah putus asa jika mengalami kegagalan.¹⁰ Beda halnya dengan peserta didik yang merasa tidak percaya diri bahkan belum memiliki rasa percaya diri yang baik ia akan menemui berbagai macam kendala dalam aktifitas kehidupannya sehari-hari dan untuk menuju prestasi sekolah akan terasa berat.

Islam dalam Al-Qur'an pun telah menjelaskan bahwa percaya diri sangatlah penting, karena ini berkaitan erat dengan masalah keyakinan dan kepercayaan terhadap Allah SWT. Seperti halnya yang tercantum dalam surat Ali-Imran ayat 139, yang mana Allah berfirman :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman”. (Q.S Ali-imran: 139).¹¹

¹⁰Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual.” hlm.184

¹¹Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung, hlm. 57

Dalam surat Ali-Imran ayat 139 tersebut menerangkan bahwasanya manusia adalah mahluk yang paling sempurna, dengan memiliki akal manusia harus senantiasa berkembang dan mengoptimalkan potensi dalam dirinya. Salah satunya yaitu rasa percaya diri. Setiap individu harus memiliki rasa percaya diri yang baik agar ia mampu menjadikan hidup dan dirinya mencapai kehidupannya yang sesuai dengan apa yang diinginkannya, selain itu pula dengan memiliki rasa percaya diri yang baik maka individu tersebut akan dengan mudah dalam menjalankan setiap aktifitas yang akan dilakukan, berani memulai, berani bertindak, dan tidak pernah takut akan adanya kegagalan. Ini merupakan kunci awal dalam membangun kehidupan yang sempurna baik dunia juga akhirat kelak. Bagaimanapun juga rasa percaya diri ini haruslah segera dibangun. Rasa percaya diri yang rendah jika terus dibiarkan akan menghambat aktualisasi diri dalam kehidupan anak tersebut, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya bahkan bisa jadi tumbuh masalah-masalah yang lebih kompleks.

Dari hasil Pra-penelitian pada saat penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAN 3 Bandar Lampung, didapatkan data awal mengenai masalah kepercayaan diri peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield. Selain dari indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield, masalah rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat pula dari ciri-ciri yang

ditemukan berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 3 Bandar Lampung. Selaku guru BK di SMAN 3 Bandar Lampung, ibu Cindy Kalisa S.Pd memaparkan dalam wawancaranya bahwa peserta didik yang masih memiliki rasa percaya diri yang rendah terdapat pada kelas X IPS dengan jumlah peserta didik sebanyak 56 orang.¹²



¹²Guru BK SMAN 3 Bandar Lampung.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka jelas bahwa masalah kepercayaan diri tidak bisa dibiarkan karena akan menghambat peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya, dan untuk terwujudnya rasa percaya diri yang baik pada peserta didik maka penting bagi seorang guru khususnya guru BK untuk membina dan membimbing melalui program layanan bimbingan disekolah. Membangun rasa percaya diri pada masing-masing peserta didik di sekolah merupakan tujuan utama dan sangat penting dan merupakan bagian dari suatu proses pendidikan yang teratur juga sistematis guna membantu peserta didik dalam menumbuhkan dan mengembangkan kekuatan dalam dirinya untuk menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia akan memperoleh banyak pengalaman yang dapat dijadikan pedoman dalam hidupnya.¹³

Dalam upaya untuk membantu peserta didik dalam mengatasi kepercayaan diri yang rendah, maka penulis akan memberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modelling*. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok, klien dalam penyelenggaraan layanan ini dapat memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi masalah, yang awalnya memiliki ketakutan untuk mengekspresikan dirinya akhirnya akan lebih aktif dalam berinteraksi.

¹³ Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa."

Corey dan Hansen mengemukakan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa teknik diantaranya yaitu: teknik *Reinforcement*, teknik *Extinction*, *Contingency contract*, *Shaping*, teknik Modeling (*Modelling*), *Behavioral rehearsal*, *Coaching*, *Cognitive restructuring*, *The buddy system*. Peningkatan kepercayaan diri peserta didik akan diusahakan oleh penulis dengan menggunakan teknik modeling.

Albert Bandura memaparkan bahwa penggunaan Teknik *Modeling* merupakan istilah yang menunjukkan bahwa dalam proses belajar, seseorang akan mengamati dan meniru orang lain. Penggunaan Teknik *Modeling* (*Penokohan*) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi. Beberapa istilah yang digunakan adalah, penokohan (*modeling*), Peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.¹⁴

¹⁴Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*. (Jakarta Barat : Indeks Penerbit , 2011), hlm.176

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 7 peserta didik yang tidak berani bertanya dan takut dalam menyampaikan pendapat.
2. Terdapat 6 peserta didik yang merasa malu saat bersosialisasi dengan teman- temannya.
3. Terdapat 7 peserta didik yang gugup saat diminta guru untuk maju dan berbicara di depan kelas.
4. Terdapat 5 peserta didik yang terlihat cemas saat diberikan pertanyaan oleh guru.
5. Belum diterapkannya Teknik *Modeling* Melalui Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan permasalahannya yaitu, Apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS di SMAN 3 Bandar Lampung ?

E. Tujuan, Manfaat, dan Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* dalam menangani kepercayaan diri yang rendah .

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMA N 3 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep Konseling dan teknik-teknik dalam Bimbingan dan Konseling, khususnya Teknik *Modeling* Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

3. Ruang Lingkup Penelitian

a. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling Bidang Sosial.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Memberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Yang Dilaksanakan di Sekolah.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung.

d. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMAN 3 Bandar Lampung.

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik *Modeling*

1. Pengertian Teknik *Modeling*

Teori *Modeling* merupakan teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura menjelaskan bahwasanya perubahan tingkah laku manusia tidak semata-mata dipengaruhi oleh lingkungan saja, tetapi lebih dari itu, tingkah laku, lingkungan, juga pribadi saling terkait dan mempengaruhi.¹

Penggunaan teknik *Modeling* (*Penokohan*) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*). Beberapa istilah yang digunakan adalah, penokohan (*modeling*), Peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati.

¹Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik* (Jakarta: Kencana, 2011).

Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain. Menurut Bandura dalam Alwisol, teknik *modeling* bukan sekedar menirukan atau mengulang apa yang dilakukan orang atau model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menganalisis berbagai pengamatan sekaligus dan melibatkan proses kognitif.²

Berdasarkan definisi dari berbagai ahli diatas, menunjukkan bahwa sebenarnya tingkah laku manusia tidak hanya dipengaruhi proses belajar dari lingkungan tetapi juga dapat melalui pengamatan langsung terhadap tingkah laku orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkah laku baru dapat dipelajari dan diperoleh dengan jalan mengamati baik langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain sekaligus dengan konsekuensinya.

2. Tujuan *Modeling*

²Diantini Nur Faridah, “Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014 / 2015)” 5, no. 1 (2015): 45–66.

Penggunaan teknik disesuaikan dengan kebutuhan ataupun permasalahan klien. Tujuan digunakannya teknik ini beberapa diantaranya yaitu:

- a. Membantu individu mengatasi fobia, penderita ketergantungan atau kecanduan obat-obatan atau alkohol.
- b. Membantu menghadapi penderita gangguan kepribadian yang berat seperti psikosis.
- c. Untuk perolehan tingkah laku sosial yang lebih adaptif.
- d. Agar konseli bisa belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and error*.
- e. Membantu konseli unyut merespon hal-hal baru.
- f. Mengurangi respon-respon yang tidak layak.³

Menurut Willis, tujuan *Modeling* yaitu :

- a. Menghilangkan perilaku tertentu.
- b. Membentuk perilaku baru.⁴

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *Modeling* bertujuan untuk menghilangkan perilaku negatif, seperti tidak percaya diri dalam belajar, tidak memiliki tanggung jawab dalam belajar, tidak memiliki inisiatif dalam belajar dan tidak memiliki kedisiplinan dalam belajar, yang kemudian membentuk perilaku baru yang positif

3. Jenis-jenis *Modeling*

³Sofyan Adiputra, "Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa," *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1 (2015): 45–56, doi:10.1111/cen.12854.

⁴Ardhitya Dwi Yulianto, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018" 17, no. 1 (2018).

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisasi berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe *modeling* yaitu:

- a. *live modeling with partisipan*, dengan menghadirkan model secara langsung, misalnya konselor ingin membantu anak agar percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis, maka tugas terapi mencari model yang akan dijadikan objek pengamatan bagi klien, kemudian klien mengamati model tersebut secara langsung.
- b. *symbolic model*, penokohan menggunakan symbol seperti film, dan audio visual. Diharapkan dengan melihat film, klien dapat menirunya melalui tokohnya, tetapi perlu adanya pendampingan dari konselor agar tujuan yang diinginkan tercapai.
- c. *multiple model*, terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bagaimana anggota - anggota lain dalam kelompoknya bersikap. Ini adalah salah satu efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.⁵

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan *Model*

⁵Ayu Sri Juniariasih Mandala, Nyoman Dantes, and Ni Made Setuti, "Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2013, 1–20.

- a. Ciri model seperti usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan penting dalam meningkatkan imitasi.
- b. Anak pada masa sekolah lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
- c. Peserta didik cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauanya.
- d. Anak cenderung mengimitasi model yang hangat dan terbuka.⁶

5. Prinsip-prinsip *Modeling*

Ada beberapa prinsip *Modeling*, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut dengan konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa dihapus dengan mengamati orang lain.
- c. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- d. Status kehormatan model sangat berarti.
- e. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- f. Model dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
- g. Pada bimbingan kelompok terjadi model ganda karena peserta

⁶Ayu Sri Juniariasih Mandala, Nyoman Dantes, and Ni Made Setuti, "Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2013

bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.

- h. Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.⁷

6. Langkah-langkah dalam Teknik *Modeling*

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses *Modeling* diantaranya yaitu :

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
- b. Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan *modeling* dengan aturan, intruksi dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka tahapan *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang sulit.
- i. Skenario *modeling* harus dibuat realistik.

⁷ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat : indeks penerbit, 2011), h. 176

- j. Pemodelan dimana tokoh menunjukkan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli.⁸

7. *Modeling (Keteladanan) menurut pandangan Islam*

Katakanlah kepada mereka “Apabila kamu menghendaki taat kepada Allah dan mengharapkan amal perbuatan bisa mendekatkan diri pada-Nya dengan harapan mendapatkan pahala dari sisi-Nya, maka ikutilah aku dengan cara mengerjakan apa yang diturunkan oleh-Nya melalui wahyu pada-Ku. Allah pasti ridha pada kalian, dan Allah pasti mengampuni perbuatan-perbuatan jelek dan *I'tikad* batil. Allah pasti mengembalikan kamu pada sisi-Nya yang suci. Dalam mengikuti pengertian, terkandung *I'tikad* yang benar dan amal saleh. Kedua hal tersebut dapat melenyapkan bekas-bekas perbuatan maksiat dan kejelekan dari dalam jiwa, Keduanya dapat pula menghapus gelapnya kebatilan dari dalam jiwa dan mengantarkan pada maghfirah dan ridha-Nya. Dalam firman Nya yang tersirat dalam Al-qur’ansurat Al-azhab ayat 21.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۖ

Artinya "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah." (Q.S Al-azhab: 21).⁹

Dalam ayat ini Allah memperingatkan orang-orang munafik

⁸Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat : indeks penerbit, 2011), hlm. 179-180

⁹*Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung, hlm. 17

bahwa sebenarnya mereka dapat memperoleh teladan yang baik dari Nabi SAW. Rasulullah adalah seorang yang kuat imannya, berani, sabar dan tabah menghadapi segala macam cobaan, percaya sepenuhnya kepada segala ketentuan Allah, dan mempunyai akhlak yang mulia. Jika mereka bercita-cita ingin menjadi manusia yang baik, berbahagialah hidup didunia dan akhirat, tentulah mereka akan mencontoh dan mengikutinya, akan tetapi perbuatan dan tingkah laku mereka menunjukkan bahwa mereka tidak mengharapkan keridhaan Allah dan segala macam bentuk kebahagiaan hakiki itu.

Dalam surat Al-Imran ayat 31

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

Artinya : “Katakanlah : Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.” Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang “: (Q.S Ali-Imran: 31).¹⁰

Dalam ayat ini Allah menjelaskan bahwa jalan untuk mendapatkan kasih-Nya ialah dengan mengikuti Rasulullah SAW, melaksanakan segala perintah-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya dengan demikian, seseorang berhak mendapatkan kasih dan ampunan atas dosa-dosanya.

Tipe model yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Life*

¹⁰ *Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung, hlm. 51

Modeling With Partisipan atau *Life Models* yang merupakan salah satu jenis dari Teknik *Modeling* yang memiliki arti bahwa dalam proses pelaksanaannya yaitu dengan cara menghadirkan secara langsung model tersebut, model yang dihadirkan bisa dari seorang Guru atau tenaga pendidik lainnya, terapis, keluarga, atau tokoh idola yang dikagumi.¹¹

Life model berperan aktif saat pelaksanaan konseling kelompok pada tahap kegiatan, *life model* tersebut memberi stimulasi kepada anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator saat proses diskusi antara anggota kelompok dengan *modeling* mengenai permasalahan rasa percaya diri peserta didik, sehingga anggota kelompok dapat menanyakan dan menceritakan permasalahannya mengenai rasa percaya dirinya. *Life model* tersebut berbagi pengalaman dengan anggota kelompok mengenai segala proses keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialaminya.¹²

8. Tujuan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Life Modeling With Partisipan*

Tujuan dari teknik *Life Model* ini yaitu untuk membantu setiap peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan dirinya dan agar peserta didik mampu :

1. Proses penguatan mental rasa percaya diri dimulai secara

¹¹A Febi Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)," 2009.

¹² Faridah, "Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014 / 2015)."

bertahap dalam mengembangkan keterampilan dan tidak langsung sukses dalam memperoleh prestasi.

2. Peserta didik mampu mengoptimalkan potensi dalam dirinya agar dapat meraih prestasi.
3. Memiliki tanggung jawab besar atas semua kegiatan yang dilakukan untuk pencapaian prestasi yang optimal.
4. Mampu mengembangkan sikap optimis dan mengelola diri secara tepat.
5. Memiliki kemampuan sikap dan keyakinan yang tinggi dengan pertimbangan yang matang pada setiap kegiatan.
6. Menata diri dan menyesuaikan dengan lingkungan sehingga nantinya peserta didik siap untuk menghadapi rintangan apapun dalam memperoleh prestasi.
7. Mampu mengembangkan pemahaman dan sikap tidak kenal menyerah dalam meraih prestasi.¹³

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Lesmana merupakan sebuah proses hubungan membantu siswa, dimana seorang konselor (Guru BK) memiliki tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan dan fungsi mental klien agar dapat menghadapi persoalan-

¹³ Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)."h.5

persoalannya dengan lebih baik.¹⁴ Layanan konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang melibatkan konselor dan beberapa anggota kelompok yang mengeksplorasi diri mereka sendiri dan situasi mereka dalam upaya mengubah sikap dan perilaku mereka.¹⁵

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Menurut Gazda dalam Latipun konseling kelompok adalah suatu proses intrapersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku serta melibatkan fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.¹⁶

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dapat melatih dan mengembangkan kemampuan sosial dari anggota kelompok seperti: keterampilan komunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, toleransi, mementingkan musyawarah dan bersikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial serta memiliki kemandirian yang tangguh.¹⁷

¹⁴ Arista Kiswantor, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 1–13. h.10

¹⁵ Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*.

¹⁶ Endah Rahayuningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe" 1, no. 2 (2016): 1–14.

¹⁷ Endah Rahayuningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe" 1, no. 2 (2016):

Melalui konseling kelompok, konseli akan memperoleh sebuah umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya, konseli yang awalnya takut untuk mengekspresikan dirinya setelah dilasanakannya konseling kelompok akan lebih aktif dalam berinteraksi, melakukan interaksi sosial dengan cara memberi dan menerima dalam proses konseling kelompok diharapkan dapat menimbulkan rasa saling menolong, menerima serta berempati sehingga akan terbentuk sebuah konsep diri yang positif pada diri peserta didik.¹⁸

Dari definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya, melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling membantu dan berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.¹⁹

¹⁸Dewi Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Edisi Revisi.*, Edisi Revi (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

¹⁹Ibid.

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki fungsi yang fundamental yaitu fungsi pengentasan (*Kuratif*), dimana klien/siswa memiliki kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahannya melalui dinamika kelompok dalam suasana kelompok.²⁰

Menurut Adiputra secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok ada dua, yaitu:

a. Konseling individual.

Mencakup hubungan timbal balik antara individu untuk mencapai berbagai pemahaman tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan permasalahan yang sedang dihadapi, perkembangan, serta pengambilan keputusan terhadap dirinya untuk kehidupan saat ini dan seterusnya.

b. Konseling kelompok.

Mencakup upaya bantuan yang diberikan konselor kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan (*Preventif*) dan pengembangan (*Development*) serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan individu.²¹

²⁰Tri Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): 1–16.

²¹Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta: Kencana, 2011)

3. Tujuan Konseling kelompok

Menurut Corey tujuan dari kegiatan pelayanan konseling kelompok untuk membantu individu belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, mengembangkan kepekaan terhadap orang lain, mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal, memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya, menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan, untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain, untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memilih pilihan yang bijaksana, untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan tingkah laku, untuk belajar lebih efektif keahlian sosial, untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain, belajar menghadapi orang lain, menghindari pembicaraan sendiri, untuk belajar dari harapan yang dimiliki, untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.²²

²²Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta."

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi siswa. Melalui layanan konseling kelompok semua hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi dapat diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat berkembang secara optimal serta dapat menyelesaikan permasalahannya.²³

Menurut Krumboltz tujuan dari konseling kelompok ada tiga:

a. Mengubah Penyesuaian Perilaku yang Salah

Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi terdapatnya hambatan atau kesulitan mental, hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Klien disadarkan bahwa perilakunya selama ini merupakan sebuah perilaku yang salah melalui bantuan dari konselor, dimana klien akan mengerti bagaimana caranya keluar dari kondisi tersebut.

b. Belajar Membuat Keputusan

Konselor memberikan dorongan kepada klien untuk berani membuat keputusan.

²³ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

c. Mencegah Munculnya Masalah

Menurut Notosoedirjo dan Latipun, mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan dan mencegah jangan sampai sesuatu yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap.

4. Struktur Konseling Kelompok

Struktur konseling kelompok merupakan hal yang penting dalam konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan disesuaikan dengan klien. Menurut Corey, Gazda, Ohlsen dan Yalom struktur dalam konseling kelompok yaitu:

a. Jumlah Anggota Kelompok

Yalom berpendapat bahwa jumlah dari anggota dalam konseling kelompok adalah 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota dalam kelompok ditentukan oleh konselor yang didasari oleh kemampuannya serta adanya pertimbangan keefektifan sebuah proses konseling.²⁴

b. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok sangat relatif, dimana tidak adanya ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik klien

²⁴Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta: Kencana, 2011) hlm.76-77.

dalam kelompok yang disebut sebagai homogen dan heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama dan lain-lain. Namun konselor dapat menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari permasalahan yang dihadapi. Setiap klien yang memiliki permasalahan yang sama akan dimasukkan kedalam kelompok yang sama meskipun sebenarnya mereka memiliki rentan usia yang jauh berbeda.

Kaplan dan Sadock menyatakan penentuan homogenitas disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan seorang konselor (Guru BK) dalam mengelola kegiatan pelayanan konseling kelompok.

c. Sifat Kelompok

Sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok terdiri dari dua macam, yaitu:

1) Sifat Terbuka

Kelompok yang memiliki sifat keterbukaan akan menerima kehadiran anggota baru pada setiap saat sampai batas yang ditentukan.²⁵ Walaupun bersifat terbuka tetapi perlu diingat bahwa jumlah maksimal dari anggota kelompok telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya,

²⁵Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta: Kencana, 2011)hlm.78-79.

misalnya 12 orang, apabila anggota kelompok telah mencapai jumlah 12 orang maka konselor tidak dapat menambah anggota kelompok kembali. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan dalam membentuk kohesivitas dengan sesama anggota kelompok

2) Sifat Tertutup

Konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah dibentuk.²⁶

d. Waktu Pelaksanaan.

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok akan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan dalam proses pemecahan permasalahan. Evaluasi akan dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan dari pemecahan masalah.²⁷

Batas pelaksanaan konseling kelompok ditentukan berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok bersifat jangka pendek, waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan.

²⁶Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta: Kencana, 2011). hlm. 81-83

²⁷Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm. 314.

Frekuensi pertemuan sebanyak 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi pada tiap sesinya sekitar 60 sampai 90 menit dan batas waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu.²⁸

5. Tahap Perkembangan Layanan Konseling Kelompok

Tahap perkembangan dalam kegiatan konseling kelompok ada empat yaitu:

a. Tahap1: Pembentukan

1. Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan.

Para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, konselor menjelaskan tujuan dari dibentuknya kelompok.

2. Terbangunnya Kebersamaan.

Merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan. Pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan kelompok.²⁹

3. Keaktifan Pemimpin Kelompok.

Harus aktif dalam memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota, saling mempercayai, saling menerima, dan membahas tingkah-laku, suasana perasaan dalam kelompok.

²⁸Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. (Jakarta: Kencana, 2011). Hlm. 80.

²⁹Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm. 41.

4. Beberapa Teknik.

Ada tiga teknik yang digunakan untuk mengembangkan sikap anggota kelompok yang tumbuh lamban yaitu:

- 1) Teknik “pertanyaan dan jawaban”. Dalam teknik ini anggota akan menulis jawaban atas pertanyaan pada selembar kertas.
- 2) Teknik perasaan dan tanggapan ialah mempersilahkan para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan dan tanggapannya terhadap masalah-masalah atau suasana yang mereka rasakan pada saat pertemuan itu berlangsung.
- 3) Teknik “permainan kelompok”, dengan ada kegiatan permainan kelompok akan membantu terbangunnya suasana yang hangat dalam hubungan antara anggota kelompok sekaligus suasana kebersamaan, dalam menyelenggarakan permainan harus diingat bahwa tujuan dari permainan adalah untuk pengharapan dan pengakraban.

b. Tahap II: Peralihan

1. Suasana Kegiatan.

Pemimpin menjelaskan peranan anggota.³⁰

2. Suasana Ketidak-imbangan

Pada tahap ini sering terjadinya konflik dan konfrontasi antara

³⁰Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm. 42-44.

anggota kelompok dan pemimpin kelompok, pemimpin kelompok bertugas untuk membantu anggota kelompok dalam menghadapi halangan, ketidakmauan, sikap mempertahankan diri dan ketidaksabaran. Sehingga diperoleh kebersamaan dan semangat bagi tercapainya tujuan kelompok.

3. Jembatan Antara Tahap I dengan Tahap III

Pemimpin kelompok harus mampu membawa anggota menuju tahap ketiga ini dengan baik.

c. Tahap III: Kegiatan

1. Tahap III sebagai kelanjutan dari tahap I dan tahap II.

Hubungan antara anggota kelompok cukup baik, mereka saling bertukar pendapat, perasaan, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas, saling tanggap dan bertukar pendapat berjalan lancar.³¹

2. Dinamika Kegiatan Kelompok.

Kelompok berusaha menghasilkan sesuatu yang akan berguna bagi masing-masing anggotanya meskipun dalam tahap ketiga ini kelompok sudah berjalan sendiri, namun peranan pemimpin kelompok tetap sangatlah penting. Pada tahapan ini kegiatan “kelompok bebas” atau “kelompok tugas” ditampilkan secara nyata

³¹Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm.45-47.

3. Kegiatan “Kelompok Bebas”

a) Pengemukakan masalah,

Anggota kelompok bebas mengemukakan apa yang dirasa patut untuk dibicarakan dalam kelompok. Permasalahan yang akan dibicarakan dalam kegiatan kelompok merupakan sesuatu yang dialami oleh anggota kelompok.

b) Pemilihan masalah

Masalah tidak dapat dibahas secara bersamaan sehingga perlu ditentukan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Dinamika kelompok dapat dijadikan media bagi para anggota kelompok untuk mengembangkan kemampuan berbicara, menanggapi dan menerima tanggapan dari orang lain, saling memberi dan menerima, mengendalikan diri, menghormati dan aspek-aspek positif lainnya dalam hubungan dengan orang lain.

c) Pembahasan masalah topik

Masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu telah ditentukan. Pembahasan dilakukan secara bebas dan dinamis. Pembahasan masalah topik merupakan arena untuk mengushakan pendalaman dan pemecahan masalah.³²

³²Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm. 49.

4. Kegiatan “Kelompok Tugas”

a) Mengemukakan masalah,

Permasalahan akan dibahas secara mendalam sampai setuntas mungkin.

b) Tanya jawab permasalahan yang diajukan

Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bebas untuk memberikan pertanyaan tentang berbagai hal-hal yang berkenaan dengan masalah yang sedang dibahas dalam konseling kelompok.

c) Pembahasan

Suasana yang bebas dan dinamis perlu dikembangkan. Seluruh anggota kelompok perlu didorong dan dirangsang untuk ikut serta dalam pembahasan secara penuh. Kegiatan pembahasan diakhiri dengan peninjau atas pembahasan.³³

d. Tahap IV Pengakhiran

1. Frekuensi pertemuan.

Pengakhiran kegiatan diikuti pertanyaan: Apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan? Jika jawabannya “ya”, maka kembali muncul pertanyaan berapa kali kelompok harus bertemu?. Pokok pengakhiran kegiatan kelompok yaitu pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

³³Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm.49-54.

2. Pembahasan keberhasilan kelompok.

Pembahasan keberhasilan kelompok difokuskan terletak pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah anggota kelompok mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok memiliki peran dalam memberikan penguatan terhadap hasil yang sudah dicapai oleh kelompok, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok.³⁴

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Orang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab, sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Peserta didik yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan,

³⁴Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm.54-58.

maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.³⁵

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri baik yang bersifat lahir maupun batin dalam menghadapi tantangan hidup apapun, kapanpun dan dimanapun melakukan suatu tindakan berbuat sesuatu untuk mencapai berbagai tujuan realistik dalam hidupnya.

³⁵Rahayuningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe."

2. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Menurut Lindenfield dalam Kamil, ada dua jenis kepercayaan diri yang meliputi kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin.

- a. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik.
- b. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya.

Jenis-jenis kepercayaan diri diatas, yaitu:

- 1) Kepercayaan diri batin, yang meliputi kepercayaan diri emosional dan spiritual. Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai kepercayaan diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah

- a) Cinta diri

orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, dan ia akan lebih peduli pada diri sendiri, karena perilaku dan gaya hidupnya untuk memelihara diri.

- b) Pemahaman diri

Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

c) Tujuan yang jelas

orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya, mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

d) Berfikir positif

orang yang mempunyai kepercayaan diri biasanya hidupnya menyenangkan.

- 2) Kepercayaan Diri Lahir, yang meliputi pemahaman diri, tujuan yang jelas, cinta diri, dan berfikir positif, yaitu memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya. Untuk memberi kesan percaya diri pada dunia luar, individu perlu mengembangkan empat bidang keterampilan, yaitu: komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan.³⁶

3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Dikalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP dan SMA/SMK, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada di lingkungan sekolah antara lain :

³⁶Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)."h.25

Berikut ini beberapa gejala dari individu yang rasa percaya dirinya masih dikategorikan rendah:

- a. takut menghadapi ulangan
- b. minder
- c. tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. grogi saat tampil di depan kelas
- e. timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. tumbuhnya sikap pengecut
- g. sering mencontek saat menghadapi tes
- h. mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis
- j. tawuran dan main keroyok.³⁷

Gejala tingkah laku yang mencirikan peserta didik kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab, sering mencontek, tidak yakin akan kemampuannya dan selalu berpikiran negatif.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

a. Faktor Ekstern

Faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya faktor sosial. Melalui kegiatan ini dapat menumbuhkembangkan percaya diri pada individu adalah hubungan dengan anggota keluarganya yaitu, ibu, bapak, saudara, dan teman- temannya.

b. Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang muncul dalam diri seorang, Berkenaan dengan hal tersebut dapat diidentifikasi 2 faktor intern yang dapat menumbuh kembangkan percaya diri pada peserta didik ,diantaranya yaitu:

³⁷Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005).h.72

1. orang yang merasa puas terhadap dirinya baik secara jasmani maupun batiniah.
2. adanya pemberian kepercayaan penuh terhadap siswa.

5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Untuk meningkatkan kepercayaan diri bisa menggunakan bermacam-macam cara. Hakim menjelaskan bahwa:

“Rasa percaya diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yaitu:

- a) memupuk keberanian untuk bertanya
- b) peran guru yang aktif bertanya pada siswa
- c) melatih diskusi
- d) mengerjakan soal di depan kelas
- e) bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- f) aktif dalam pertandingan olah raga
- g) belajar berpidato
- h) mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- i) mengikuti kegiatan seni vokal (suara)
- j) penerapan disiplin yang konsisiten
- k) menjadi ketua kelas
- l) menjadi pemimpin upacara
- m) memperluas kegiatan yang sehat”³⁸

6. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

- a. Keyakinan
yaitu ada nya kepercayaan dan optimisme tentang apa yang dilakukannya.
- b. Keberanian
kemampuan menampilkan diri yang didasari oleh dorongan diri individu.
- c. Kemampuan
potensi-potensi yang ada dalam diri individu atas usaha dan upaya yang di lakukannya.
- d. Aktivitas (Berbuat Sesuatau)
yaitu kegiatan-kegiatan nyata yang dilakukan untuk meraih tujuan.

³⁸ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005)hal.108-112

- e. Cinta diri
orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, gaya dan tingkah lakunya adalah untuk memelihara diri.
- f. Pemahaman diri
orang yang percaya diri jugasangat sadar diri, selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.
- g. Tujuan yang jelas
orang yang percaya diri selalu tahu tujuan yang ingin dicapainya.
- h. Berpikir positif
orang yang percaya diri biasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mencari pengalaman dan hasil yang bagus.
- i. Komunikasi
secara verbal maupun nonverbal
- j. Ketegasan
memiliki keterampilan dalam bidang ketegasan.
- k. penampilan diri
berpenampilan meyakinkan baik gaya maupun pakaian.³⁹

D. Penelitian Relevan

Adapun penelitian relevan yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Diantini Nur Faridah “Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015)”. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kelompok itu layanan konseling melalui teknik pemodelan yang efektif untuk mengembangkan siswa karakter tentang rasa hormat.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fitra Tunnisa Has dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Smp Negeri 4 Banda Aceh” menunjukan sebuah hasil bahwa adanya perbedaan nilai rata-rata *post-test*

³⁹ Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” 2, no. 2 (2016): 182–89.

80,25 dengan nilai rata-rata *pre-test* 71,5 sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling Berdasarkan analisis *Paired Sample TTest*, dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling terhadap interaksi sosial siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh, dengan data t hitung $> t$ tabel ($18,278 > 3,182$) atau $\text{Sig} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian yang relevan berikutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin yang mengangkat sebuah judul “Teknik *Modeling* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii G Smp Pgri 6 Bandar Lampung T.P 2017/2018”. Data yang diperoleh yaitu hasil rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok adalah 74,3000 dan setelah mengikuti teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok meningkat menjadi 102,6000. Dari hasil uji t dengan $(df)=9$ taraf signifikan sebesar 17,623. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($17,623 > 2.20099$) maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII G SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

Adapun perbedaan yang ada dari penelitian relevan terdahulu dengan penelitian yang kini sedang penulis lakukan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Diantini Nur Faridah, pada penelitiannya ia ingin mengetahui Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik, dengan jenis

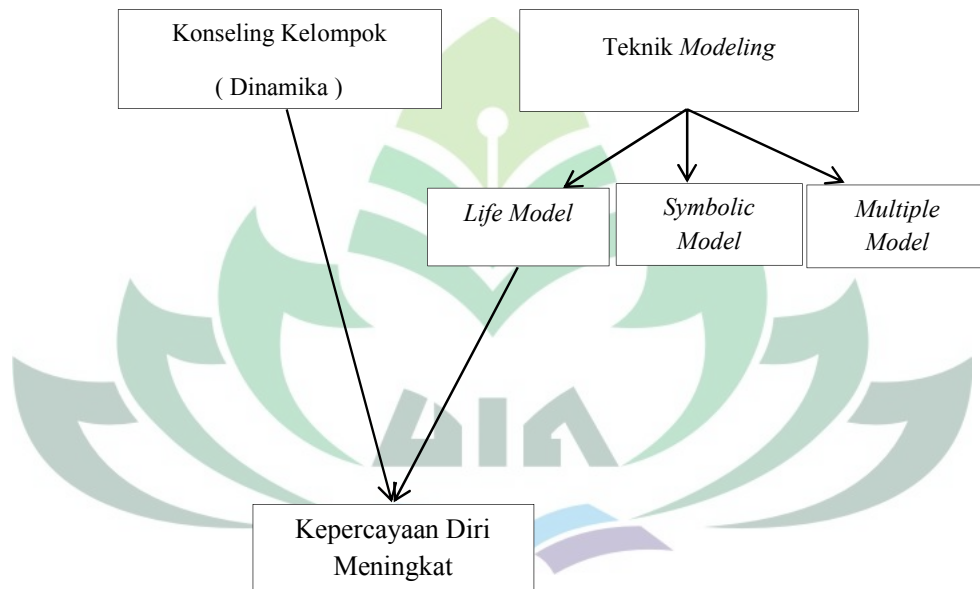
penelitian Quasi Eksperimen, sedangkan pada penelitian yang kini sedang penulis lakukan, penulis ingin mengetahui apakah Penerapan Teknik *Modeling* melalui Layanan Konseling Kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Penelitian berikutnya yang diteliti oleh Fitra Tunnisa Has dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Smp Negeri 4 Banda Aceh” hampir sama perbedaannya dengan penelitian Diantani, pada penelitian ini peneliti ingin melihat dari segi Interaksi sosial peserta didiknya, selain itu dalam menganalisis data Fitra menggunakan teknik analisis data *Paired Sample TTest*, berbeda dengan penelitian yang kini sedang dilakukan yaitu menggunakan Uji Wilxocon.

Penelitian relevan yang berikutnya yaitu oleh Syamsudin dengan judul “Teknik *Modeling* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii G Smp Pgri 6 Bandar Lampung T.P 2017/2018”. Perbedaannya terlihat dari proses pemberian Layanan. Pada penelitian Syamsudin menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok sedangkan pada penelitian ini menggunakan Layanan Konseling Kelompok. Jenis penelitian dan Desain penelitian nya pun berbeda, pada penelitian Syamsudin menggunakan *pre eksperimental* dengan desain *pre-test post-test one group design* , sedangkan pada penelitian yang kini sedang penulis lakukan yaitu menggunakan *quasi eksperimental* dengan desain *Non - equivalent Control Group Desaign*.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen/bebas dan variabel dependen/terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dan variabel terikatnya adalah rasa percaya diri. Adapun kerangka pikir pada penelitian ini yaitu:



Gambar 1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian yang dipaparkan diatas dalam penelitian ini, maka hipotesis penelitian yang penulis kemukakan yaitu “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Efektif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMAN 3 Bandar Tahun Pelajaran 2019/2020”



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono dapat diartikan sebagai suatu cara yang ilmiah bertujuan untuk memperoleh data yang valid dan dimaksudkan untuk menemukan, mengembangkan dan membuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga nantinya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.¹ Metodologi merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.²

Manfaat dari hasil penelitian ini sangat berguna bagi kehidupan sehari-hari. Adapun manfaat dari data yang telah diperoleh berdasarkan penelitian yaitu dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi suatu masalah. Memahami berarti memperjelas suatu masalah atau informasi yang tidak diketahui selanjutnya menjadi diketahui, memecahkan berarti meminimalkan atau menghilangkan masalah, dan mengantisipasi berarti mengupayakan agar masalah tidak terjadi.³

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 2

² Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif* (Jakarta: Emzir, Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010).

³ A Febi Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smp Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)," 2009.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan Kuantitatif, yang mana pendekatan Kuantitatif merupakan suatu pendekatan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postivistik dalam mengembangkan ilmu pengetahuan karena berlandaskan pada filsafat positivisme.⁴ Seperti halnya pemikiran mengenai sebab-akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis, dan juga pertanyaan yang spesifikasi, menggunakan sebuah pengukuran dan observasi, serta adanya pengajuan teori, menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survey yang memerlukan data statistik.⁵

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah *Quasi Exsperiment Desaign*, Penelitian quasi eksperimen merupakan rancangan penelitian eksperimen, yang juga memiliki kelompok control, akan tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada metode quasi eksperimen, tidak dilakukan dengan teknik *random*(*random assignment*), melainkan pengelompokan berdasarkan pertimbangan tertentu.⁶

⁴Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*.h.13

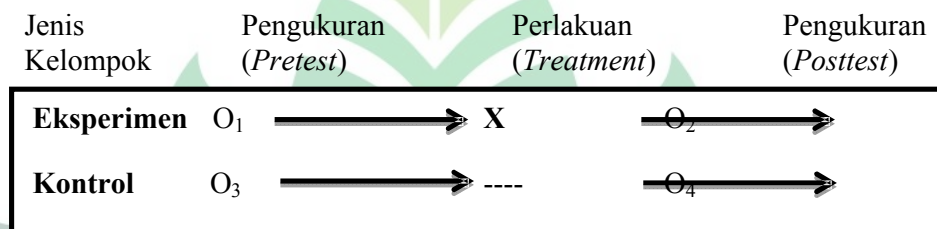
⁵Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*.h.28

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).h.114-116

B. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan desain *nonequivalent control grup design*. Rancangan ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok diantaranya yang diberikan perlakuan eksperimen yaitu diberikan teknik *Modeling* dan yang lainnya sebagai kelompok kontrol. Dua kelompok tersebut dianggap sama dalam semua aspek yang relevan dan perbedaannya hanya terdapat pada perlakuan.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Bagan Desain Penelitian *Non-equivalent Control Group Design*

Keterangan :

O₁ & O₃ : kedua kelompok diberipretest (sebelum diberikan perlakuan atau *treatmen*) yaitu untuk mengetahui kondisi awalnya.

X : Perlakuan atau *treatmen* (pemberian layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling* pada peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung).

O₂ : nilai *post-test* (setelah diberikan perlakuan) yaitu pengukuran kedua setelah peserta didik diberikan layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling*.

O₄ : nilai *post-test* kelompok kontrol yang bukan diberi layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling*

C. Variabel Penelitian

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahannya, layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung terdiri dari dua variabel.

- a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini yaitu Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling*.
- b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri peserta didik.⁷

Dalam penelitian ini, layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* merupakan variabel bebas yang diberi simbol X. Sementara rasa percaya diri peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol Y.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling*

⁷Ibid. Hal. 61

a. Konseling Kelompok

Menurut Warner & Smith, layanan konseling kelompok merupakan suatu cara yang baik yang dilakukan untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu beberapa individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

b. Teknik Modeling

Modeling merupakan cara belajar bereaksi terhadap sesuatu hal dengan jalan mengamati orang lain yang mereaksi. Imitasi, menirukan dan peniruan. *Life Modeling With Partisipan* atau *Life Models* yang merupakan salah satu jenis dari Teknik Modeling yang memiliki arti bahwa dalam proses pelaksanaannya yaitu dengan cara menghadirkan secara langsung model tersebut, model yang dihadirkan bisa dari seorang Guru atau tenaga pendidik lainya, terapis, keluarga, ataupun tokoh idola yang dikagumi.⁸

Penulis menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling merupakan kegiatan melayani beberapa siswa sekaligus dalam bentuk kelompok yang membutuhkan bantuan konselor berupa penanganan permasalahan pribadi serta mengembangkan kemampuan dengan cara belajar bereaksi dengan mengamati dan menirukan perilaku orang lain.

2. Percaya Diri

Percaya diri

⁸Natalia Devi Sylviana Ranni Rahmayanthi, Muswardi Rosra, "Penggunaan Teknik Modeling Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Pada Siswa," n.d.

dilingkungansekolahmerupakankeberanianberaktivitassaat belajaryang disadariataskeyakinanpositifataskemampuaryang dimilikinyadankemandirianberaktivitasyang ditunjukandandiakuioleh orang laindalam meraihprestasiyangdiharapkan.Kompetensidalam belajarmencakupkomponenkemampuan mendengar,berbicara,membaca, danmenulis.Indikatordaripercayaadirimeliputi: komunikasi,ketegasan, penampilandiripengendalianperasaan,pemahamandiri,cintadiri,tujuan yangjelas,dan berfikirpositif.⁹

E. **Populasi, Sampel,danTeknikSampling**

1. Populasi

PopulasimenurutSugiyonoadalah“Wilayahgeneralisasiyangterdiridari objek atau subjek yang mempunyaikualitasdankarakteristik tertentu yang ditetapkan olehpenelitiuntukdipelajaridankemudianditarikkesimpulannya”.Populasiadalah keseluruhan subjek penelitian.¹⁰Dalampenelitianiniipopulasinyaadalah seluruhpesertadidikkelasX IPS SMAN 3BandarLampung.

Tabel2
Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X IPS 1	28
X IPS 2	28
Total	56

⁹Maria Natalia Loban, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto, “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 68–76.

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*.hal.117

Sumber: Administrasi SMA N 3 Bandar Lampung¹¹

2. Sampel

Sampel penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang diinginkan untuk dikumpulkan. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan adalah peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMAN 3- Bandar Lampung.

3. Teknik Sampling

Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana teknik ini merupakan suatu teknik yang dalam penentuan sampelnya dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Subjek disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang diinginkan untuk dikumpulkan. Kriteria yang dimaksud adalah siswa kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung

dengan tingkat percaya diri pada kriteria rendah, sedang dan tinggi.

Untuk menjangkau subjek penelitian, penulis melakukan wawancara kepada guru BK, guru Mata Pelajaran, dan Wali Kelas mengenai siswa yang memiliki kriteria yang telah ditentukan oleh penulis dan menyamakan persepsi mengenai percaya diri dan indikatornya agar sesuai dengan keberadaan

¹¹ Administrasi SMAN 3 Bandar Lampung

masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Kemudian guru BK, guru Mata Pelajaran dan wali kelas merekomendasikan 10 anak dari masing-masing kelas di ambil 5.¹²

Tabel 3
Sampel penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X IPS 1	6
X IPS 2	4
Total	10

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan, yang menjadikan subyek dalam wawancara adalah konselor guna memperoleh data yang akurat.¹³

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*.

¹³Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. hal.195

2. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner efektif apabila peneliti tau dengan pasti variable yang akan diukur dan tau apa yang bisa diharapkan dari responden.¹⁴ Kemudian skala pengukuran yang peneliti gunakan adalah Skala *Likert*, skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan pemberian skor untuk setiap jawaban.¹⁵

Untuk jawaban setiap item-item instrument, peneliti menggunakan jawaban berserta skornya yaitu sebagai berikut:

Tabel 4
Penskoran item jawaban skala

Pernyataan positif (<i>Favorable</i>)	Nilai	Pernyataan negatif (<i>Unfavorable</i>)	Nilai
Sangat sesuai	5	Sangat sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Kurang Sesuai	3	Kurang Sesuai	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4

¹⁴Sugiyono, *Ibid.* h. 199

¹⁵Sugiyono, *Ibid.* h. 134-136

Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5
---------------------	---	---------------------	---

Penilaianpercayaadiri dalam penelitian ini memiliki rentang skor dari 1 -

5. Adapun kriteria kepercayaandiri dalam proses pembelajaran ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Jumlah skor maksimal : $56 \times 5 = 280$

Jumlah skor minimal : $56 \times 1 = 56$

Panjang interval kelas : $224 : 5 = 44,8$

Berdasarkan kelas interval tersebut, maka kategori kepercayaan diri dapat dilihat berdasarkan data berikut :

Tabel 5
Kategori Tingkatan Kepercayaan Diri

Interval	Interval	Kategori
$235.2 < \text{Skor} \leq 280$	$84 \% < \% \leq 100\%$	Sangat Tinggi
$190.4 < \text{Skor} \leq 235.2$	$68 \% < \% \leq 84\%$	Tinggi
$145.6 < \text{Skor} \leq 190.4$	$52 \% < \% \leq 68 \%$	Sedang
$100.8 < \text{Skor} \leq 145.6$	$36\% \% < \% \leq 43.75 \%$	Rendah
$56 < \text{Skor} \leq 100.8$	$20\% \% < \% \leq 43.75 \%$	Sangat Rendah

3. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.¹⁶ Adapun alasan menggunakan metode observasi sebagai metode pengumpulan data adalah untuk memperoleh gambaran dan pengetahuan serta pemahaman

¹⁶Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. 203

mengenaidirisubjek,jugauntukmenunjang dan melengkapi bahan-bahanyang diperolehmeluiskalapercayadiri.

Metodeobservasipeneliti menggunakan observasi langsung dalam bentukdaftarcek(*CheckLis*).Alasannyakarenainginmemperoleh data secara langsung dari subjek penelitian melalui aspek yang diamati.Di sampingitu,observasijugatepatdalam menilaikepercayaandirisiswa.Selainitudaftarcekyangdigunakanjuga berisi aspek-aspekyangterdapat dalam situasi,perilakumaupunkegiatanindividu yang sedang menjadi fokus penelitian atau yang sedang diamati. Observasi ini, digunakan untuk mengetahuiperubahanyangterdapatdalam situasiataupadaperilaku ataupun kegiatanyang sedang diamatipadasaatproseskonseling berlangsung.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metodepengumpulan data padapenelitian ini menggunakan metode angket/kuesioner,wawancara(*interview*), observasi,dandokumentasi.Berdasarkan metodepengumpulan data yang cocok untuk mengetahuirasapercayadiripeserta didik adalah dengan lembar angket.Dalampengembanganinstrumenpercaya diri menggunakaninstrumenpadapenelitisebelumnyayang diteliti oleh A. Febiyanto “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009) ”



H. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik non parametrik, dengan menggunakan Uji Wilcoxon, karena mencakup variabel data yang ada dalam penelitian ini adalah variabel ordinal, selain itu uji wilcoxon tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan induk sampel penelitian. Uji wilcoxon juga tidak dilandasi persyaratan data harus berdistribusi normal. Jadi penelitian ini, teknik analisis data yang menggunakan Uji Wilcoxon yaitu dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *pos-test*.

Prosedur manual *Uji Wilcoxon* sebagai berikut :

- 1) Merumuskan hipotesis statistik,
- 2) Menetapkan nilai kritis,
- 3) Menentukan statistik *Wilcoxon* (ω) dengan langkah – langkah :
 - a) Menentukan besar dan tanda selisih,
 - b) Menentukan rank selisih tanpa memperhatikan tandanya, rank terkecil diberi angka 1 dan yang lebih besar diberi angka 2 dan seterusnya,
 - c) Memisahkan semua angka positif dan kemudian angka negatif. Nilai yang lebih kecil dari K_1 dan K_2 dinamakan nilai statistik (ω) yang akan menjadi dasar dalam *Uji Wilcoxon*.

d) Menentukan *Gain Score* :

dengan cara mencari nilai selisih dari skor pre tes dan pos tes.

e) Membuat kesimpulan

Jika statistik $\omega \leq \omega_{kritis}$, maka tolak H_0 dan jika $\omega > \omega_{kritis}$ terima H_0 .¹⁷

Dari hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel Wilcoxon. Jika hasil analisis lebih besar dari indeks tabel Wilcoxon, maka Konseling Kelompok dengan teknik *Modeling* dianggap efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

I. Hipotesis Statistik

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan dan belum ada jawaban yang empirik dengan data.¹⁸

H_0 = Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Tidak Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung

H_a = Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMAN 3 Bandar Lampung

¹⁷Dr. Kadir, *Statistika Terapan* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018).

¹⁸Ibid. h. 96

Berikut hipotesis statistiknya

$H_0: u_1 = u_2$

$H_a: u_1 \neq u_2$

Dimana:

$u_1 =$ Rasa Percaya Diri Peserta Didik Sebelum Pemberian Layanan
Konseling Dengan Teknik *Modeling*

$u_2 =$ Rasa Percaya Diri Peserta Didik Sesudah Pemberian Layanan
Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling*



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2019 dengan judul Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Pelaksanaan tersebut telah sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran atau objek penelitian. Sebelum hasil penelitian diperoleh, penulis melakukan observasi dan penyebaran *instrument* / angket yang berkaitan dengan percaya diri yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian, hasil dari observasi dan penyebaran angket tersebut dijadikan analisis dan alat ukur untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik yaitu berjumlah 32 peserta didik dari kelas X IPS 1 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 5 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 5 peserta didik sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen*, untuk meningkatkan percaya diri peserta didik penulis menggunakan teknik *Modeling* dalam kelompok eksperimen sedangkan dalam kelompok kontrol

penulis menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik sebagai perbandingan.

1. Data Deskripsi *Pre Test*

Hasil *Pretest* Percaya Diri Kelas Eksperimen dan Kontrol, *Pre-Test* digunakan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *Pretest* percaya diri pada kelas eksperimen dan Kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel

Hasil *Pre Test* Kelas Eksperimen

No	Inisial nama peserta didik	Hasil <i>Pre Test</i>	Kategori
1	IB	56	Rendah
2	AI	60	Rendah
3	DF	65	Rendah
4	DS	52	Rendah
5	MY	51	Rendah

Tabel

Hasil *Pre Test* Kelas Kontrol

No	Inisial nama peserta didik	Hasil <i>Pre Test</i>	Kategori
1	PS	52	Rendah
2	AC	56	Rendah
3	AA	60	Rendah
4	ME	63	Rendah
5	RR	65	Rendah

2. Pelaksanaan Layanan Konseling

Pelaksanaan Layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 5 peserta didik dan kelompok kontrol yang berjumlah sama 5 peserta didik yang akan di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*. Adapun deksripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020, yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Awal

Hari / Tanggal	Jum'at / 26 April 2019
Jam	10:00 – 10:30 WIB
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu dengan pemberian *instrument*/angket pre-tes tentang percaya diri untuk mengetahui gambaran tingkat percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, Selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian penulis menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* percaya diri. Hasil dari pre-test selanjutnya di analisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat percaya diri. Hal ini dilakukan oleh penulis untuk memperoleh gambaran percaya diri yang terjadi pada peserta didik. Pre-tes ini juga di gunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan pre-test dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai percaya diri dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian *instrument*. Pada kegiatan ini di selesaikan tepat pada waktu yang telah di tentukan.

2) Tahap Kedua

Hari / Tanggal	Senin / 29 April 2019
Jam	13:30 – 14:15
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Pada tahap kedua ini penulis sudah menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan karakteristik percaya diri peserta didik sesuai dengan hasil pretes yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Pada pertemuan kedua ini penulis melakukan pembentukan kelompok. Konseling kelompok dilaksanakan di ruang kelas SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal dan sebagainya kemudian diteruskan pada anggota kelompok yang lainnya. Setelah itu menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan dan mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* untuk meningkatkan percaya diri pada kelompok eksperimen dan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* pada kelompok kontrol.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata cara dalam pemberian layanan konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif. Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu mengenai pentingnya percaya diri, sesuai dengan informasi dari hasil pengisian *intrument*/angket percaya diri dan apa yang dialami oleh peserta didik. Pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap peserta didik. (penulis) sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Pada tahap pengakhiran penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan teknik *Modeling* selanjutnya dan diakhiri dengan doa serta salam.

3) Tahap Ketiga

Hari / Tanggal	Jum'at / 3 Mei 2019
Jam	11:00 – 11:45
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar percaya diri, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan percaya diri. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan opening dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang pentingnya percaya diri. Selanjutnya penulis melakukan *assessment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah percaya diri peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan negatif yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi. Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah

perilaku tersebut, karna apabila tidak diubah maka akibat yang terjadi prestasi belajar yang kurang maksimal dan akan berdampak sesuatu yang kurang mendukung kemajuan peserta didik sekarang maupun masa depan dalam lingkungan sosial dan sehari-harinya. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah kearah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* selanjutnya diakhiri dengan doa serta salam.

4) Tahap Keempat

Hari / Tanggal	Kamis / 9 Mei 2019
Jam	10:15 – 11:00
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Pada tahap keempat pertemuan ini penulis memasuki *technique implementation* yaitu penerapan dimana dimulai dengan tujuan goal setting untuk mengetahui kebutuhan peserta didik, penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan penulis mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*.

Kemudian penulis mengemukakan topik bahasan yang akan dibahas yaitu cara meningkatkan percaya diri sehingga percaya diri pada peserta didik terus meningkat semakin baik. Pada tahap ini penulis kemudian memberikan gambaran mengenai bagaimana cara meningkatkan percaya diri peserta

didik sehingga menyenangkan dan menimbulkan ketertarikan pada peserta didik untuk terus semangat dalam belajar. Penulis akan menetapkan tujuan (*goal setting*) yang akan dicapai dalam konseling yaitu untuk dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.

Penulis juga membantu peserta didik memandang masalah- masalah yang dihadapi yang menyebabkan pikiran peserta didik menjadi negatif sehingga tingkah laku yang ditimbulkan tidak sesuai dengan seharusnya dengan memperhatikan penyebab hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya penulis mengajak peserta didik untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin di capai dahulu sehingga tujuan umum dalam peserta didik dapat tercapai.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik selanjutnya dan diakhiri dengan doa serta salam.

5) Tahap Kelima

Hari / Tanggal	Senin / 13 Mei 2019
Jam	13:00 – 13:45 WIB
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Pada tahap kelima ini sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan opening dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas. dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas cara meningkatkan percaya diri.

Pada pertemuan kelima proses konseling kelompok dengan teknik *Modeling* yaitu masih pada tahap *technique*

implementation yaitu penerapan dan cara meningkatkan percaya diri peserta didik. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik untuk mengulang kembali perkataan yang dibunyikan lalu diikuti oleh peserta didik, penulis dapat membawa peserta didik pada fikiran yang positif dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif atau dengan mengkonfrontasi fikiran peserta didik. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan, dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah percaya diri yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasi belajarnya meningkat. Pada tahap ini juga penulis mengevaluasi dari hasil konseling berkaitan dengan permasalahan percaya diri rendah pada peserta didik dengan teknik *Modeling* penulis mengevaluasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang sudah dilakukan serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Penulis mengakhiri sesi konseling dengan meminta maaf dan ucapan terimakasih apabila dalam pelaksanaan proses konseling dari awal hingga akhir terdapat kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok, selanjutnya penulis mengakhiri sesi konseling dengan doa serta salam.

6) Tahap Keenam

Hari / Tanggal	Rabu / 15 Mei 2019
Jam	10:30 – 11:15 WIB
Tempat	Ruang BK SMA N 3 Bandar Lampung

Pertemuan keenam dalam pemberian layanan konseling kelompok diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh pemimpin kelompok. Pemimpin menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan bimbingan kelompok pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan sedikit mengenai cara mengatasi ketegangan.

Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik untuk mengulang kembali perkataan yang dibunyikan lalu diikuti oleh peserta didik, penulis dapat membawa peserta didik pada fikiran yang positif dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif atau dengan mengkonfrontasi fikiran peserta didik. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan, dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah percaya diri yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasi belajarnya meningkat. Pada tahap ini juga penulis mengevaluasi dari hasil konseling berkaitan dengan permasalahan percaya diri rendah pada peserta didik dengan teknik *Modeling* penulis mengevaluasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang sudah dilakukan serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Penulis mengakhiri sesi konseling dengan meminta maaf dan ucapan terimakasih apabila dalam pelaksanaan proses konseling dari awal hingga akhir terdapat kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok, selanjutnya penulis mengakhiri sesi konseling dengan doa serta salam.

7) Tahap Ketujuh

Hari / Tanggal	Selasa / 21 Mei 2019
Jam	10:00 – 10:45 WIB
Tempat	Ruang BK SMA N 3 Bandar Lampung

Pertemuan ketujuh dan pertemuan terakhir dalam pemberian layanan konseling kelompok selanjutnya dilaksanakan di ruang BK tanggal 21 Mei 2019 pada pukul 10.00 WIB. Kegiatan Konseling kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Kemudian pemimpin kelompok berterima kasih kepada seluruh anggota kelompok karena telah bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok selama ini. Pada kegiatan ini pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok, adakah kesulitan yang dalam tugas yang telah diberikan. Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini, yaitu tentang cara meningkatkan kepercayaan diri.

Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya jika ada hal yang dirasa kurang dipahami oleh anggota kelompok. Kemudian membahasnya secara bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang

sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan keempat ini. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

8) Tahap Kedelapan

Hari / Tanggal	Rabu / 22 Mei 2019
Jam	13:00 – 13:30 WIB
Tempat	Ruang Kelas SMA N 3 Bandar Lampung

Setelah proses sesi konseling di akhiri peserta didik diarahkan untuk mengisi *instrument*/angket percaya diri sebagai bentuk post-test. Post-test diberikan ke peserta didik untuk mengetahui hasil dari sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling*. Pelaksanaan post-test berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi seluruh item angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

3. Data Deskripsi *Post Test*

Hasil *Posttest* Percaya Diri Kelas Eksperimen dan Kontrol, *PostTest* digunakan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik setelah diberikan perlakuan. Hasil *Posttest* percaya diri pada kelas eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel
Hasil *Post Test* Kelas Eksperimen

No	Inisial nama peserta didik	Hasil <i>Post Test</i>	Kategori
1	IB	100	Tinggi
2	AI	118	Tinggi
3	DF	103	Tinggi
4	DS	110	Tinggi
5	MY	106	Tinggi

Tabel
Hasil *Post Test* Kelas Kontrol

No	Inisial nama peserta didik	Hasil <i>Post Test</i>	Kategori
1	PS	90	Sedang
2	AC	92	Sedang
3	AA	91	Sedang
4	ME	109	Tinggi
5	RR	100	Tinggi

Berdasarkan hasil *Post Test* diatas, terdapat perubahan yang cukup signifikan baik di kelas eksperimen maupun kontrol, diantara keduanya sama-sama mengalami peningkatan, hanya saja tetap terdapat perbedaan antara kelas eksperimen dan kontrol, yang mana pada kelas eksperimen semua peserta didik yang percaya dirinya rendah yang dijadikan sampel mengalami peningkatan yang tinggi sedangkan pada kelas kontrol hanya 2 yang mengalami peningkatan

dengan kategori tinggi dan 3 lagi hanya mengalami peningkatan dalam kategori sedang, maka dari itu dari data *Post Test* ini sudah dapat ditarik kesimpulan awal bahwasanya Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling* lebih Efektif dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta didik.

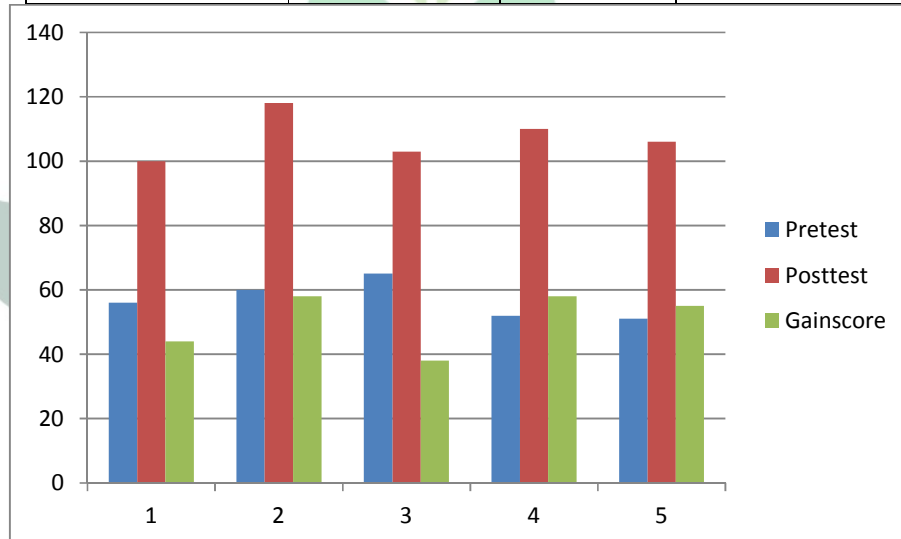
4. Uji Hasil Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan salah satu dari uji *statistic nonparametric*. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.¹

Dalam penelitian ini menguji untuk 5 sampel diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk kelas eksperimen dan 5 sampel untuk kelas kontrol di berikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*. Sebelum di berikan layanan konseling kelompok, sampel tersebut diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat percaya diri sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel
Uji Hasil Pre Test, Post Test Dan Gain Score kelas eksperimen

NO	INISIAL PESERTA DIDIK	PRE TEST	POST TEST	GAIN SCORE
1	IB	56	100	44
2	AI	60	118	58
3	DF	65	103	38
4	DS	52	110	58
5	MY	51	106	55
Rata-rata dengan N= 5		284 : 5 =56,8	537 : 5 =107,4	253 : 5 =50,6



Gambar
Grafik Pre Test, Post Test, dan Gain Score Kelas Eksperimen

Tabel***Wilcoxon Signed Ranks Test Kelas Eksperimen***

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest_Eksperimen < Preetest_Eksperimen

b. Posttest_Eksperimen > Preetest_Eksperimen

c. Posttest_Eksperimen = Preetest_Eksperimen

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan *Positive Ranks* sebesar 5^b menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan dibandingkan dengan *pretest*.

Tabel
Test Statistic

Test Statistics ^b	
	posttest - pretest
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel di atas dapat dinyatakan jumlah Z hitung 2,032 > dari Z tabel 0,42 dan jumlah nilai signifikan $0,005 < 0,05$. Selain itu dapat dilihat tabel statistik di bawah ini data pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment.

Tabel
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		5	5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	56.80	107.40
	Std. Deviation	5.805	6.986
Most Extreme Differences	Absolute	.196	.179
	Positive	.196	.179
	Negative	-.159	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.438	.401
Asymp. Sig. (2-tailed)		.991	.997

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari data dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

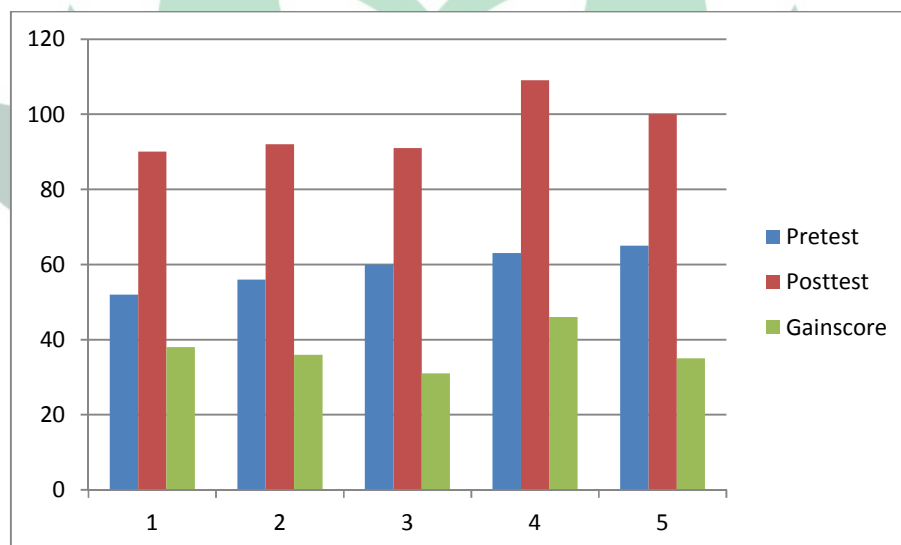
Mean pretest eksperimen : 56,80 (termasuk kategori rendah)

Mean posttest eksperimen : 107,40 (termasuk kategori tinggi)

Tabel

Uji Hasil Pre Test, Post Test Dan Gain Score kelas Kontrol

NO	INISIAL PESERTA DIDIK	PRE TEST	POST TEST	GAIN SCORE
1	IB	52	90	38
2	AI	56	92	36
3	DF	60	91	31
4	DS	63	109	46
5	MY	65	100	35
Rata-rata dengan N= 5		$296 : 5$ = 59,2	$482 : 5$ = 96,4	$186 : 5$ = 37,2



Gambar

Grafik Pre Test, Post Test, dan Gain Score Kelas Kontrol

Tabel

Wilcoxon Signed Ranks Test Kelas Kontrol

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan *Positive Ranks* sebesar 5^b, menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan *pretest*.

Tabel
Test Statistic

Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel di atas dapat dinyatakan jumlah Z hitung 2,023 > dari Z tabel 0,43 dan jumlah nilai signifikan $0,005 < 0,05$. Selain itu dapat dilihat tabel statistik di bawah ini data pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment.

Tabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		5	5
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	59.20	96.40
	Std. Deviation	5.263	8.081
Most Extreme Differences	Absolute	.165	.307
	Positive	.135	.307
	Negative	-.165	-.214
Kolmogorov-Smirnov Z		.369	.686
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.734

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari data dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean pretest eksperimen : 59,20 (termasuk kategori rendah)

Mean posttest eksperimen : 96,40 (termasuk kategori sedang)

Tabel
Perbandingan kelas eksperimen dan kelas control
kelas eksperimen

NO	INISIAL PESERTA DIDIK	PRE TEST	POST TEST	GAIN SCORE
1	IB	56	100	44
2	AI	60	118	58
3	DF	65	103	38
4	DS	52	110	58
5	MY	51	106	55
Rata-rata dengan N= 5		284 : 5 =56,8	537 : 5 =107,4	253 : 5 =50,6

kelas Kontrol

NO	INISIAL PESERTA DIDIK	PRE TEST	POST TEST	GAIN SCORE
1	IB	52	90	38
2	AI	56	92	36
3	DF	60	91	31
4	DS	63	109	46
5	MY	65	100	35
Rata-rata dengan N= 5		296 : 5 = 59,2	482 : 5 = 96,4	186 : 5 = 37,2

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 284 atau rata-rata/*mean* 59,2 , dan skor pada *posttest* 537 atau nilai rata-rata/*mean* 107,4 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 296 atau rata-rata/*mean* 59,2, dan skor pada *posttest* 482 atau nilai rata-rata/*mean* 96,4. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (537 > 482 atau 107,4 > 96,4). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $537 > 482$ atau $107,4 > 96,4$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan. Selain itu ada peningkatan percaya diri yang mengalami peningkatan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada *pretest* 284 atau rata-rata/*mean* 59,2 dan skor *posttest* 537 atau nilai rata-rata/*mean* 107,4 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Syamsudin dengan hasil rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok adalah 74,3000 dan setelah mengikuti teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok meningkat menjadi 102,6000, dan A. Febi Yanto dengan hasil yang diperoleh uji *Wilcoxon* yang menyatakan bahwa indeks signifikansi pada Z hitung hasilnya signifikan. Untuk $Z_{hitung} = -2.803$, dengan indeks signifikansi 0.00506. Karena $0.00506 < 0.05$ maka hasilnya signifikan, yaitu kepercayaan diri siswa kelas X SMU Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009 dapat ditingkatkan setelah mendapatkan *modeling*. Maka hal ini dapat dikatakan bahwa teknik *Modeling* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

Percaya diri merupakan suatu sikap positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut dimana dirinya merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, prestasi harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu yang akan dilakukan. Menurut Prayitno jika seseorang memiliki percaya diri didalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman sengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen di berikan *treatment* atau perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* dan kelas kontrol diberikan *tratment* atau perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* . Pada kelas eksperimen dalam 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttes*. Angket percaya diri diberikan kedua kelas, kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembanding dua kelompok.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan percaya diri pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih dibandingkan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modeling* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Modeling* efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung dan dapat dibuktikan sebagai berikut :

1. Tingkat percaya diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor dengan 351 dengan rata-rata skor 35,1. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan percaya diri yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 537 atau nilai rata-rata/*mean* 107,4.
2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 296 atau rata-rata/*mean* 59,2. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan nilai *posttest* skor yaitu 482 atau nilai rata-rata/*mean* 96,4.
3. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2,032 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2,023. Dengan sig keduanya yaitu 0,005 yang

lebih besar dari sig 0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol ($2,032 \geq 2,023$). Sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* lebih efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

4. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 3 bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi peserta didik, peserta didik diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekedar memahami saja. Akan tetapi mampu dipraktikan. Terutama terkait penelitian yang telah penulis lakukan yaitu menerapkan teknik *modeling* agar dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modeling* sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang penulis pernah lakukan yaitu untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

3. Bagi Kepala Sekolah agar dapat memberikan jam pelajaran untuk layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif agar guru BK mengenal peserta didik dan dapat melakukan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program sekolah dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, dan di harapkan dapat di gunakan sebagai refrensi bagi sekolah untuk dapat memberikan sarana dan prasarana yang belum di peroleh oleh peserta untuk meningkatkan percaya diri.
5. Bagi Penulis, menjadikan pengalaman dalam menangani masalah dengan teknik *Modeling* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik, dan besar harapan peneliti skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak kalangan. Karena keterbatasan pengetahuan dan reftensi, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna.
6. Untuk Peneliti selanjutnya, yang akan melaksanakan penelitian mengenai percaya diri dengan menggunakan teknik *Modeling* sebaiknya dilakukan layanan konseling individu agar dapat mengetahui masalah percaya diri lebih dalam, sehingga peneliti bisa tau apa saja hambatan yang membuat percaya diri rendah.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam khususnya di Universitas Islam negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofyan. "Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1 (2015): 45–56.
- Aristiani, Rina. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual" 2, no. 2 (2016): 182–89.
- Asri, Ni Luh, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling , Fip Universitas Pendidikan Gane" 2, no. 1 (2014). Ejournal.undiksha.ac.id/JSO/JJBK.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Emzir, Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif (jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010).
- Faridah, Diantini Nur. "Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014 / 2015)" 5, no. 1 (2015): 45–66.
- Gantina, Komalasari, and Wahyuni Eka. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks Penerbit, 2011.
- Hakim, Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2005.
- Kiswantor, Arista. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 1–13.

Loban, Maria Natalia, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 68–76.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*. Jakarta: Kencana, 2011.

Mandala, Ayu Sri Juniariasih, Nyoman Dantes, and Ni Made Setuti. "Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2013, 1–20

Panut Panuju & Umami Ida. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT .Tiara Wacana Yogya, 2005.

Pranoto, Hadi. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara" 1, no. 1 (2016): 100–111.

Rahayuningdyah, Endah. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe" 1, no. 2 (2016): 1–14.

Ranni Rahmayanthi, Muswardi Rosra, Natalia Devi Sylviana. "Penggunaan Teknik Modeling Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Pada Siswa," n.d.

Romdhoni, Muhammad Wildan, and Nurul Faizah Kamarudin. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" 2, no. 1 (2018): 374–87.

Sugiyono. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Suhardita, Kadek. “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa,” no. 1 (2011): 127–38.

Sukardi, Dewi Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Edisi Revisi*. Edisi Revi. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Sutanti, Tri. “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): 1–16.

Yanto, A Febi. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009),” 2009.

Yulianto, Ardhitya Dwi. “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018” 17, no. 1 (2018).



**DAFTAR HADIR
KELAS EKSPERIMEN**

Pertemuan	Nama Peserta Didik	Keterangan
P1 / Jum'at / 26 April 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P2 / Senin / 29 April 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P3 / Jum'at / 3 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P4 / Kamis / 9 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.

P5 / Senin / 13 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P6 / Rabu / 15 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P7 / Selasa / 21 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.
P8 / Rabu / 22 Mei 2019	1. IRDYBARA AKHMAD 2. PANDU SIWI 3. DILA SAPITRI 4. DELLA ANGGITA 5. ALYA RAHIL	1. 2. 3. 4. 5.

**DAFTAR HADIR
KELAS KONTROL**

PERTEMUAN	NAMA	KETERANGAN
P1 / Jum'at / 26 April 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.
P2 / Jum'at / 3 Mei 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.
P3 / Selasa / 14 Mei 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.
P4 / Kamis / 9 Mei 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.

P5 / Selasa / 21 Mei 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.
P6 / Rabu / 22 Mei 2019	1. ASTRID CAHYA 2. AURELIA ANNISA 3. MUTIARA EKA 4. M . YUNUS 5. RALHAN R.	1. 2. 3. 4. 5.





PRE TEST



**PERLAKUAN KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP I**



**PERLAKUAN
KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP II**



**PERLAKUAN
KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP III**



**PERLAKUAN
KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP IV**



**PERLAKUAN
KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP V**



**PERLAKUAN
KELAS
EKSPERIMEN
TAHAP VI**



POST TEST



PRE TEST



Lampiran 1

Pedoman Wawancara

Guru BK

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kepercayaan diri peserta didik kelas X IPS secara umum di SMA NEGERI 3 Bandar Lampung?
2.	Apa saja program BK di sekolah ini dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik?
3.	Apakah sebelumnya guru BK sudah pernah menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>modeling</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik?

Guru Mata Pelajaran

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kepercayaan diri peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
2.	Bagaimana tanggung jawab peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
3.	Bagaimana inisiatif peserta didik pada saat proses pembelajaran?
4.	Bagaimana kedisiplinan peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
5.	Apakah peserta didik aktif dalam kegiatan belajar mengajar di kelas?
6.	Bagaimana keadaan peserta didik di kelas pada saat tidak ada guru?

Lampiran 4

Kisi-Kisi Skala Psikologis Tentang Kepercayaan Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskripsi	No. Item	
				+	-
Kepercayaan diri	1. Kepercayaan diri lahir (tingkah laku)	1. Komunikasi	- Mampu mendengarkan orang lain	1	2
			- Mampu berbicara dengan orang lain	3	4
			- Mampu berkomunikasi non verbal	5	6
			- Mampu membuka diri	7	8
			- Mampu memahami	9	10
		2. Ketegasan	- Asertif	11	12
			- kompromi	13	14
			- Pujian	15	16
			- Kritikan	17	18
		3. Penampilan	- Cenderung memimpin	19	20
			- Berani tampil beda	21	22
			- Gaya hidup	23	24
		4. Pengendalian perasaan	- Senang	25	26
			- Sedih	27	28
			- Marah	29	30
			- Cinta	31	32
			- Takut	33	34
	2. Kepercayaan diri batin (emosional)	1. Cinta Diri	- Memelihara diri	35	36
			- Menghargai diri secara positif	37	38
			- Senang bila diperhatikan orang lain	39	40

		2. Pemahaman Diri	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami potensi diri - Tahu diri 	41 43	42 44
		3. Tujuan Yang Jelas	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menentukan tujuan sendiri - Mempunyai motivasi - Mampu membuat keputusan 	45 47 49	46 48 50
		4. Berpikir Positif	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai harapan - Memandang orang lain dari sisi positif - Kepercayaan 	51 53 55	52 54 56



**Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian
Kepercayaan diri**

Variabel	Indikator or	Sub-Indikator	Deskriptor	Ket	
				+	-
Percaya diri	Percaya diri lahir	Komunikasi	1. Peserta didik mampu mendengarkan apa yang dikatakan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian	1,2	
			2. Peserta didik mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam situasi apapun	3	4
			3. Peserta didik mampu berinteraksi dan berinteraksi dengan orang lain	5	6
			4. Peserta didik mampu menyatakan kebutuhan secara langsung dan terus menerus	7	
			2. Peserta didik berani bertanya dan menyatakan pendapatnya	8,9	10, 11
		Penampilan diri	1. Peserta didik berpakaian rapih	12, 13	14
			2. Peserta didik mampu menampakan wajah yang berseri	15	
		Pengendalian perasaan	1. Peserta didik berani menghadapi tantangan dan resiko	16	17
			2. Peserta didik mempunyai pengendalian diri yang baik dalam dirinya	18	19
	Percaya	Cinta diri	1. Peserta didik mampu	20	21,2

	diri batin		memelihara dan memanfaatkan diri sendiri 2. Peserta didik memiliki sikap optimis	23,2 4	2
		Pemahaman diri	1. Peserta didik mampu menyadari kekuatan dan kelemahan diri sendiri 2. Siswa mampu menerima diri sendiri	25 27	26 28,2 9
		Tujuan yang jelas	1. Peserta didik memiliki target atau keinginan yang akan dicapai 2. Peserta didik dapat mengambil keputusan dengan tepat	30,3 1	32,3 3

SKALA PERCAYA DIRI

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

1. Tulislah nama anda dengan menggunakan inisial, serta kelas anda pada kolom yang sudah di sediakan!
2. Pada skala ini terdapat 35 pernyataan.
3. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda (√) yang sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini.

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sanagt Tidak Setuju
1.	Saya akan menolak jika diminta maju ke depan kelas untuk menyelesaikan soal				
2.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya				
3.	Saya mencontek pada saat ujian berlangsung				
4.	Saya berani mengungkapkan ide-ide				
5.	Takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan				
6.	Saya suka menghadapi tantangan				
7.	Saya merasa kurang puas dengan apa yang ada pada diri saya				
8.	Saya dapat menerima kondisi apapun yang ada pada diri saya				
9.	Saya cenderung malas untuk belajar				
10.	Pada suatu saat ujian disekolah saya tidak belajar sebelumnya, dan akhirnya mendapatkan nilai yang kecil. Saya akan berusaha untuk lebih keras lagi agar mendapat nilai yang lebih bagus lagi				
11.	Saya akan berusaha lebih giat belajar jika saya gagal mendapatkan peringkat kelas				
12.	Saya mudah menyerah jika sesuatu yang saya kejar belum tercapai				
13.	Bila gagal Saya tidak akan mencoba lagi				
14.	Saya tidak mau bertanya jika saya belum memahami materi pelajaran yang diberikan guru.				
15.	Saya menilai bahwa kegagalan adalah sukses yang tertunda				
16.	Saya melihat bahwa kegagalan itu bukan akhir segalanya				

17.	Saya merasa menjadi orang yang gagal karena tidak pernah mendapat juara kelas				
18.	Saya akan bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu				
19.	Saya mudah marah terhadap hal kecil atau tindakan yang dianggap bodoh				
20.	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
21.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil				
22.	Saya malu bertanya ketika ada materi yang tidak dimengerti				
23.	Saya merasa malu dengan kondisi badan saya				
24.	Saya bersyukur dengan kondisi yang saya miliki				
25.	Saya berusaha keras mengerjakan soal-soal yang sulit				
26.	Saya tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan				
27.	Bila gagal Saya akan mencoba dan mencoba lagi				
28.	Saya dapat mengambil hal yang baik dari suatu kejadian yang buruk				
29.	Saya percaya bahwa keberhasilan adalah hasil kerja keras				
30.	Saya percaya bahwa kegagalan saya karena saya bodoh				
31.	Saya dapat bersikap tenang dalam menjawab pertanyaan ketika ujian				
32.	Saya merasa takut/khawatir ketika diminta untuk melakukan sesuatu				
33.	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika menghadapi sesuatu yang sulit				

-TERIMA KASIH-

Lampiran 2

KISI-KISI OBSERVASI PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELING*

No.	Aspek yang diamati	Pelaksanaan	
		Ya	Tidak
1.	Melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>modeling</i>		
2.	Menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan konseling		
3.	Menjelaskan target perilaku yang akan dicapai selama dan sesudah pelaksanaan kegiatan konseling		
4.	Demonstrasi <i>life model</i>		
5.	Pemberian penguatan pada setiap kegiatan konseling		

Kisi-kisi pengembangan pedoman observasi pada waktu proses konseling

No	Aspek	Indikator
1	Kepercayaan diri lahir	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu berkomunikasi dengan baik2. Memiliki ketegasan3. Mampu berpenampilan secara baik4. Mampu mengendalikan perasaan
2	Kepercayaan diri batin	<ol style="list-style-type: none">1. Memiliki cinta diri2. mampu memahami diri3. memiliki tujuan yang jelas4. mampu berpikir secara positif

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Pemahaman penting nya Rasa percaya diri
F	Topik	Meningkatkan Rasa percaya diri
G	Materi	Ciri-ciri percaya diri dan tidak percaya diri
H	Sasaran Layanan	X IPS
I	Metode dan Teknik	Diskusi dan <i>Modeling (Life Model)</i>
J	Waktu	45 Menit
K	Media/Alat	Laptop, Kertas, Pulpen
L	Tanggal Pelaksanaan	Senin / 29 April 2019
M	Sumber Bacaan	Internet
N	Uraian Kegiatan	

NO	Tahapan	Kegiatan	
1	Pembentukan (5 Menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok b. Doa bersama c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok serta bertanya apabila kurang jelas dan Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. <i>Life Modeling</i> peningkatan kepercayaan diri b. Mengkondisikan anggota agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Mempersiapkan peserta didik agar siap untuk memperhatikan Model	a. Memperhatikan b. Memberikan respon jawaban kesiapan anggota kelompok c. Memperhatikan
3	Kegiatan (30 menit)	a. Mempersiapkan peserta didik untuk memperhatikan seperti apa perilaku yang ditampilkan oleh model b. Mengarahkan peserta didik agar mengamati setiap perilaku yang ada lalu menyimpan setiap perilaku dalam ingatan. c. konselor memberikan penguatan kepada konseli (motivasi, pujian, dll.) d. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan apa yang telah konseli	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Mempraktikan dan mengulang kembali

		perhatikan pada model, dan konselor memberikan penguatan saat konseli menjelaskan, (baik, pintar, bagus, dll.)	
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Konselor memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>b. Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Penilaian segera</p> <p>d. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3. Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>e. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>f. Memberikan pekerjaan rumah</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Memimpin doa</p> <p>i. Mengucapkan salam</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Melaksanakan</p> <p>d. –</p> <p>e. Menjawab pertanyaan</p> <p>f. Menyanggupi</p> <p>g. Menjawab</p> <p>h. Berdoa</p> <p>i. Menjawab salam</p>

Guru BK

Bandar Lampung,
Mahasiswa

2019

Cindy Kalisa S.Pd

NIP.....

Aditya Juli Priyatna

NPM.1511080006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Pemahaman penting nya Rasa percaya diri
F	Topik	Meningkatkan Rasa percaya diri
G	Materi	Konsep Diri
H	Sasaran Layanan	X IPS
I	Metode dan Teknik	Diskusi dan <i>Modeling (Life Model)</i>
J	Waktu	45 Menit
K	Media/Alat	Laptop, Kertas, Pulpen
L	Tanggal Pelaksanaan	Jum'at / 3 Mei 2019 Kamis / 9 Mei 2019
M	Sumber Bacaan	Internet
N	Uraian Kegiatan	

NO	Tahapan	Kegiatan	
1	Pembentukan (5 Menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok b. Doa bersama c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok serta bertanya apabila kurang jelas dan Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. <i>Life Modeling</i> peningkatan kepercayaan diri b. Mengkondisikan anggota agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Mempersiapkan peserta didik agar siap untuk memperhatikan Model	a. Memperhatikan b. Memberikan respon jawaban kesiapan anggota kelompok c. Memperhatikan
3	Kegiatan (30 menit)	a. Mempersiapkan peserta didik untuk memperhatikan seperti apa perilaku yang ditampilkan oleh model b. Mengarahkan peserta didik agar mengamati setiap perilaku yang ada lalu menyimpan setiap perilaku dalam ingatan. c. konselor memberikan penguatan kepada konseli (motivasi, pujian, dll.) d. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan apa yang telah konseli	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Mempraktikan dan mengulang kembali

		perhatikan pada model, dan konselor memberikan penguatan saat konseli menjelaskan, (baik, pintar, bagus, dll.)	
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Konselor memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>b. Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Penilaian segera</p> <p>d. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3. Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>e. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>f. Memberikan pekerjaan rumah</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Memimpin doa</p> <p>i. Mengucapkan salam</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Melaksanakan</p> <p>d. –</p> <p>e. Menjawab pertanyaan</p> <p>f. Menyanggupi</p> <p>g. Menjawab</p> <p>h. Berdoa</p> <p>i. Menjawab salam</p>

Guru BK

Bandar Lampung,
Mahasiswa

2019

Cindy Kalisa S.Pd

NIP.....

Aditya Juli Priyatna

NPM.1511080006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Pemahaman penting nya Rasa percaya diri
F	Topik	Meningkatkan Rasa percaya diri
G	Materi	Mengatasi Ketegangan
H	Sasaran Layanan	X IPS
I	Metode dan Teknik	Diskusi dan <i>Modeling (Life Model)</i>
J	Waktu	45 Menit
K	Media/Alat	Laptop, Kertas, Pulpen
L	Tanggal Pelaksanaan	Senin / 13 Mei 2019 Rabu / 15 Mei 2019
M	Sumber Bacaan	Internet
N	Uraian Kegiatan	

NO	Tahapan	Kegiatan	
1	Pembentukan (5 Menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok b. Doa bersama c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok serta bertanya apabila kurang jelas dan Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. <i>Life Modeling</i> peningkatan kepercayaan diri b. Mengkondisikan anggota agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Mempersiapkan peserta didik agar siap untuk memperhatikan Model	a. Memperhatikan b. Memberikan respon jawaban kesiapan anggota kelompok c. Memperhatikan
3	Kegiatan (30 menit)	a. Mempersiapkan peserta didik untuk memperhatikan seperti apa perilaku yang ditampilkan oleh model b. Mengarahkan peserta didik agar mengamati setiap perilaku yang ada lalu menyimpan setiap perilaku dalam ingatan. c. konselor memberikan penguatan kepada konseli (motivasi, pujian, dll.) d. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan apa yang telah konseli	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Mempraktikan dan mengulang kembali

		perhatikan pada model, dan konselor memberikan penguatan saat konseli menjelaskan, (baik, pintar, bagus, dll.)	
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Konselor memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>b. Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Penilaian segera</p> <p>d. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3. Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>e. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>f. Memberikan pekerjaan rumah</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Memimpin doa</p> <p>i. Mengucapkan salam</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Melaksanakan</p> <p>d. –</p> <p>e. Menjawab pertanyaan</p> <p>f. Menyanggupi</p> <p>g. Menjawab</p> <p>h. Berdoa</p> <p>i. Menjawab salam</p>

Guru BK

Bandar Lampung,
Mahasiswa

2019

Cindy Kalisa S.Pd

NIP.....

Aditya Juli Priyatna

NPM.1511080006





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
B	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Pemahaman penting nya Rasa percaya diri
F	Topik	Meningkatkan Rasa percaya diri
G	Materi	Evaluasi Diri Setiap Waktu
H	Sasaran Layanan	X IPS
I	Metode dan Teknik	Diskusi dan <i>Modeling (Life Model)</i>
J	Waktu	45 Menit
K	Media/Alat	Laptop, Kertas, Pulpen
L	Tanggal Pelaksanaan	Selasa / 21 Mei 2019
M	Sumber Bacaan	Internet
N	Uraian Kegiatan	

NO	Tahapan	Kegiatan	
1	Pembentukan (5 Menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok b. Doa bersama c. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok serta bertanya apabila kurang jelas dan Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. <i>Life Modeling</i> peningkatan kepercayaan diri b. Mengkondisikan anggota agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Mempersiapkan peserta didik agar siap untuk memperhatikan Model	a. Memperhatikan b. Memberikan respon jawaban kesiapan anggota kelompok c. Memperhatikan
3	Kegiatan (30 menit)	a. Mempersiapkan peserta didik untuk memperhatikan seperti apa perilaku yang ditampilkan oleh model b. Mengarahkan peserta didik agar mengamati setiap perilaku yang ada lalu menyimpan setiap perilaku dalam ingatan. c. konselor memberikan penguatan kepada konseli (motivasi, pujian, dll.) d. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan apa yang telah konseli	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Mempraktikan dan mengulang kembali

		perhatikan pada model, dan konselor memberikan penguatan saat konseli menjelaskan, (baik, pintar, bagus, dll.)	
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Konselor memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>b. Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Penilaian segera</p> <p>d. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok 2. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung 3. Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>e. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>f. Memberikan pekerjaan rumah</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Memimpin doa</p> <p>i. Mengucapkan salam</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Melaksanakan</p> <p>d. –</p> <p>e. Menjawab pertanyaan</p> <p>f. Menyanggupi</p> <p>g. Menjawab</p> <p>h. Berdoa</p> <p>i. Menjawab salam</p>

Guru BK

Bandar Lampung,
Mahasiswa

2019

Cindy Kalisa S.Pd

NIP.....

Aditya Juli Priyatna

NPM.1511080006



